

Vivir Mejor la Tercera Edad

El cuidado de los pies

Cuando Leonardo se enamoró, dijo que “había caído rendido a los pies de su amada”. Cuando Antonio no estaba seguro si debía jubilarse, su esposa decía que Antonio no lograba decidirse y andaba con “pies de plomo”. Liliana era tan sensata que sus hijos siempre decían que tenía “ambos pies sobre la tierra”. Todos sabemos que “quien tiene pies, de vez en cuando da un traspiés”.

Trate bien a sus pies. Años de uso y abuso pueden maltratarlos. Los pies también pueden ser maltratados por las enfermedades, la mala circulación, las uñas mal cortadas y el uso de zapatos que no calzan bien. Los problemas de los pies a veces son la primera señal de condiciones médicas más serias tales como artritis, diabetes y trastornos neurológicos o circulatorios.

Tome un paso en la dirección correcta

Cuide bien a sus pies. Revíselos a menudo. Use un espejo para ver las

plantas de los pies. Examine si tiene cortadas, ampollas o uñas encarnadas. Si es necesario, pídale ayuda a un miembro de su familia. Si tiene diabetes, asegúrese de revisarse los pies todos los días.

Acuérdese de elevar los pies cuando está sentado. Eso ayuda a la circulación de los pies, así como también hacer estiramientos, caminar, un suave masaje de los pies o remojar los pies en agua tibia. Asegure que sus pies están secos antes de ponerse los zapatos. Use zapatos cuando está afuera.

Si pasa sentado por largo tiempo, levántese y camine de vez en cuando. Si usualmente cruza las piernas, cambie de pierna o manténgalas sin cruzar frecuentemente. No fume.

Si tiene problemas con los pies, su médico de cabecera le puede ayudar o usted puede acudir a un médico que se especializa en el tratamiento de los pies, o sea, un podólogo.

Asegure que los zapatos le calzan bien

Usar zapatos cómodos que calcen bien puede prevenir muchos problemas de los pies. A continuación encontrará

algunos consejos para asegurar que los zapatos le calzan bien:

◆ La talla de zapatos puede cambiar a medida que usted envejece, así que siempre pida que le midan los pies antes de comprar zapatos. El mejor momento para medir los pies es al final del día, cuando los pies están más grandes.

◆ La mayoría de las personas tienen un pie más grande que el otro. Asegure que sus zapatos le calzan bien al pie más grande.

◆ No compre zapatos sin antes probárselos. La talla de los zapatos puede variar dependiendo del tipo de zapato, la marca y el estilo. Por ejemplo, es posible que la talla que usted usa para zapatos de tenis no sea la misma que necesita para zapatos de vestir.

◆ Camine con los zapatos puestos para asegurar que se sienten bien. Los talones de los zapatos no deben resbalarse hacia arriba y hacia abajo cuando camina.

◆ Escoja zapatos que tienen la horma de su pie. Los estilos que tienen tacones altos o son puntiagudos pueden dañar sus pies.

◆ Póngase de pie cuando se está probando un par de zapatos para asegurar que hay un espacio de cerca de $\frac{1}{2}$ pulgada entre sus dedos y la punta del zapato.

- ◆ Asegure que el metatarso del pie calza cómodamente en la parte más ancha del zapato.
- ◆ No compre zapatos que se sienten muy apretados pensando que se van a estirar.
- ◆ La parte superior de los zapatos debe ser fabricada con un material suave y flexible.
- ◆ Las suelas deben proporcionarle una tracción firme y no ser resbalosas. Las suelas gruesas amortiguan los pies cuando camina en superficies duras.
- ◆ Los zapatos de tacón bajo son más cómodos, más seguros y menos perjudiciales que los zapatos de tacón alto.

Algo no anda bien: problemas comunes

Las infecciones fúngicas, tales como el pie de atleta, ocurren porque la mayoría del tiempo tenemos puestos zapatos en los pies. Los zapatos son calientes, oscuros y húmedos, el lugar perfecto para que crezcan los hongos. Un hongo puede causar piel seca, enrojecimiento, ampollas, picazón y descamación, y esta condición puede ser difícil de curar. Los polvos o cremas fungicidas que se venden sin receta médica pueden ayudar. Si el

pie no mejora en un periodo de 2 a 4 semanas, hable con su médico.

Haga lo siguiente para prevenir las infecciones:

- ◆ Mantenga sus pies limpios y secos. Asegúrese de secar las áreas que están entre los dedos.
- ◆ Cámbiese los zapatos y las medias o calcetines a menudo para ayudar a mantener los pies secos.
- ◆ No compre zapatos apretados.
- ◆ Trate de usar todos los días un polvo para los pies que no contenga talco.

La piel seca puede causar picazón y ardor en los pies. Use una cantidad pequeña de jabón suave y una crema o loción en las piernas y pies todos los días. Tenga cuidado si desea añadir aceites al agua de la tina, ya que éstos pueden hacer que sus pies y la tina se pongan muy resbalosos.

Los callos y las callosidades son causados por la presión que ocurre cuando los huesos de los pies rozan contra los zapatos. Los callos usualmente aparecen en la parte superior y en los lados de los dedos, mientras que las callosidades se forman en las plantas de los pies. Usar zapatos que calzan mejor o parches acolchonados sin medicamentos puede ayudar. Cuando se baña, frote suavemente el callo o la callosidad con una toallita o piedra pómez para

ayudar a reducir su tamaño. Para evitar una infección, no trate de afeitar el callo o la callosidad. Visite a su médico, especialmente si usted tiene diabetes o problemas circulatorios.

Las verrugas son crecimientos en la piel causados por un virus. Pueden ser dolorosas y pueden propagarse si no son tratadas. Algunos productos que se venden sin receta médica pueden ayudar a extirpar las verrugas. Visite a su médico para recibir tratamiento.

Los juanetes son articulaciones hinchadas y dolorosas que pueden desarrollarse en la base del dedo gordo. Este problema tiende a ser hereditario. Los juanetes también pueden ser causados por zapatos que son muy pequeños o tienen una horma puntiaguda. Si el juanete no es muy doloroso, los zapatos de horma ancha en el área de los dedos y en la parte de en medio del pie (empeine) o las plantillas pueden ayudarle. Cubrirlo con vendas adhesivas o parches acolchonados puede producir alivio. Algunos medicamentos que se venden sin receta médica pueden aliviar el dolor y reducir la hinchazón. Hable con su

médico si está sintiendo dolor. A veces, una cirugía es necesaria para aliviar la presión y reparar la articulación del dedo.

Las uñas encarnadas ocurren cuando una parte de la uña se incrusta en la piel. Esto puede suceder si no se cortan las uñas del pie en línea recta, de manera que las puntas de las uñas puedan verse sobre la piel. Use un cortaúñas hecho especialmente para cortar las uñas de los pies. Las uñas encarnadas son muy comunes en el dedo gordo. Un médico puede remover la parte de la uña que está incrustada en la piel.

Los neuromas son el resultado de una acumulación de tejido alrededor de un nervio inflamado en el pie. Pueden causar hormigueo, entumecimiento o dolor en el metatarso del pie y en los dedos del pie. Esto puede ocasionar que una persona pierda el equilibrio. Los zapatos que son muy estrechos o que tienen tacones altos pueden empeorar el problema. Visite a su médico. A veces, usar plantillas especiales en los zapatos puede ayudar.

Los dedos en martillo son causados por un encogimiento de los tendones que controlan el movimiento de los dedos. La articulación del dedo crece y contrae el dedo hacia atrás. Con el tiempo, la articulación se agranda y

se entienda a medida que va rozando contra los zapatos. Eso puede afectar el equilibrio de una persona. Un espacio más amplio en los zapatos o en las medias o calcetines puede ayudar. En casos muy graves, es posible que sea necesario realizar una cirugía.

Los espolones son prominencias óseas que crecen en los huesos de los pies. Son causados por estrés en los pies. Estar de pie por largos periodos de tiempo, usar zapatos que no calzan bien o tener sobrepeso pueden empeorar los espolones. A veces los espolones no duelen; otras veces pueden causar dolor. El tratamiento para los espolones incluye soportes para los pies, parches acolchonados y dispositivos que protegen los talones. A veces es necesario realizar una cirugía.

Los pies hinchados pueden ocurrir cuando se ha estado de pie por mucho tiempo. Si los pies y los tobillos permanecen hinchados, eso puede señalar un problema de salud más grave. Visite a su médico para recibir un chequeo.

Manténgase alerta

Tanto la diabetes como la enfermedad arterial periférica pueden producir una mala circulación de la sangre a los pies, lo cual puede causar que un arañazo o

moretón se infecte más fácilmente. Esto hace que el buen cuidado de los pies sea muy importante. Asegúrese de consultar con su médico si usted desarrolla una llaga en el pie que no sana.

No tome un mal paso

Cuidarse bien los pies y revisárselos con regularidad son una parte importante del cuidado de su salud. Su médico debe revisarle los pies a menudo. Si usted tiene problemas en los pies, no dude en consultar con su médico.

Para más información

Éstas son algunas fuentes útiles de información. Las organizaciones que tienen información solamente en inglés están marcadas con un asterisco (*).

American Podiatric Medical Association

9312 Old Georgetown Road
Bethesda, MD 20814-1621
1-800-275-2762 (línea gratis)

www.apma.org

American Orthopaedic Foot & Ankle Society*

6300 North River Road
Suite 510
Rosemont, IL 60018
1-800-235-4855 (línea gratis)

www.aofas.org

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging
Information Center
(Centro de Información del Instituto
Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)

www.nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/Espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos



Noviembre 2010: Traducido de inglés a español
Julio 2010: Inglés